



A VIEW TO OUR INSIGHT – LEISTUNGSFÄHIGKEIT MIT WOHLBEFINDEN

LEITUNG: Petra Wolf, *wolfconsult Umwelt & Ressourcen*

In Kooperation mit Klaus Landauf, *Institut für Stressmanagement und Leistungsfähigkeit*

Diese Arbeitsgruppe ermöglicht den TeilnehmerInnen einen Blick in Ihr Inneres: Wie beeinflussen Stresssituationen meinen Organismus und meine Leistungsfähigkeit? Wie gehe ich damit um? Wie hoch ist meine Regenerationsfähigkeit?

Es soll Bewusstsein für wesentliche (Einfluss)faktoren für „gesunde Leistungsfähigkeit gepaart mit Wohlbefinden“ geschaffen und die TeilnehmerInnen für das Erkennen von Stressoren und Stresssituationen sensibilisiert werden. Entsprechende Maßnahmen und Verarbeitungsstrategien sind eine wichtige Grundlage für gesunde Leistungsoptimierung und hohe Entscheidungsqualität in Beruf und Alltag.

ZIELE:

Get a view to your insight

Verbesserung der (persönlichen) Vitalität

Optimierung von Erholungs-, Belastungs- und Konzentrationsfähigkeit

Optimierung der emotionalen Reaktionsbereitschaft

Verbesserte Situationseinschätzung

ABLAUF UND INHALTE:

24h-Messung der persönlichen Parameter (Herzratenvariabilitätsparameter, Werte des Nervensystems)

Fachinput zu Einflussfaktoren für gesunde Leistungsfähigkeit, Auswirkungen etc.

Vorstellung von Verarbeitungsstrategien - z.B. Atemschulung, Entspannungstechniken, mentales Vorstellungstraining, Neurophysiologisches Ausdauertraining

Grafische Auswertung der Messungen allgemein/anonymisiert

Individuelles persönliches Gespräch zur Auswertung der Messergebnisse

Alle Daten werden anonymisiert behandelt!

TERMINE:

Mittwoch, 18.01.2017 (09.00-15.00h)

Mittwoch, März 2017 (14.00-17.00h)